τες ἀεὶ διημερεύειν ἐν σκώμμασι καὶ βωμολοχίαις ἐθίζοντες, ὡς
ὁ κομψὸς Ἀρίστων ἔλεγε, τοῖς ἐν γυμνασίῳ κίοσιν ὁμοίως λιπα- D
ροὺς πεποιήκασι καὶ λιθίνους. αὐτοὶ δὲ πειθόμενοι τοῖς
ἰατροῖς παραινοῦσιν ἀεὶ τοῦ δείπνου καὶ τοῦ ὕπνου λαμβά-
νειν μεθόριον καὶ μὴ συμφορήσαντας εἰς τὸ σῶμα τὰ σιτία
καὶ τὸ πνεῦμα καταθλίψαντας [μὴ] εὐθὺς ὠμῇ καὶ ζεούσῃ τῇ
τροφῇ βαρύνειν τὴν πέψιν ἀλλ' ἀναπνοὴν καὶ χάλασμα παρέ-
χειν, ὥσπερ οἱ τὰ σώματα κινεῖν μετὰ δεῖπνον ἀξιοῦντες οὐ
δρόμοις οὐδὲ παγκρατίοις τοῦτο ποιοῦσιν ἀλλὰ βληχροῖς περι-
πάτοις καὶ χορείαις ἐμμελέσιν, οὕτω ⟨καὶ⟩ ἡμεῖς οἰησόμεθα
δεῖν τὰς ψυχὰς διαφέρειν μετὰ τὸ δεῖπνον μήτε πράγμασι καὶ
φροντίσι μήτε σοφιστικοῖς ἀγῶσι πρὸς ἅμιλλαν ἐπιδεικτικὴν E
ἢ νικητικὴν περαινομένοις· ἀλλὰ πολλὰ μέν ἐστι τῶν φυσι-
κῶν προβλημάτων ἐλαφρὰ καὶ πιθανά, πολλὰ δ' ἠθικὰ σκέψεις
ἔχοντα ⟨προσηνεῖς καὶ⟩ τοῦτο δὴ τὸ 'μενοεικές', ὡς Ὅμηρος
ἔφη, καὶ μὴ ἀντίτυπον. τὰς δ' ἐν ἱστορικαῖς καὶ ποιητικαῖς ζητή-
σεσι διατριβὰς οὐκ ἀηδῶς ἔνιοι δευτέρας τραπέζας ἀνδράσι
φιλολόγοις καὶ φιλομούσοις προσεῖπον. εἰσὶ δὲ καὶ διηγήσεις
ἄλυποι καὶ μυθολογίαι, καὶ τὸ περὶ αὐλοῦ τι καὶ λύρας ἀκοῦ-
σαι καὶ εἰπεῖν ἐλαφρότερον ἢ λύρας αὐτῆς φθεγγομένης ἀκού-
ειν καὶ αὐλοῦ. μέτρον δὲ τοῦ καιροῦ τὸ τῆς τροφῆς καθιστα-
μένης ἀτρέμα καὶ συμπνεούσης τὴν πέψιν ἐγκρατῆ γενέσθαι
καὶ ὑπερδέξιον. F

21. Ἐπεὶ δ' Ἀριστοτέλης (fr. 233) οἴεται τῶν δεδειπνηκότων τὸν μὲν περίπατον ἀναρριπίζειν τὸ θερμόν, τὸν δ' ὕπνον, ἂν εὐθὺς καθεύδωσι, καταπνίγειν, ἕτεροι δὲ τὴν μὲν ἡσυχίαν οἴονται τὰς πέψεις βελτίονας ποιεῖν, τὴν δὲ κίνησιν ταράττειν